

Зміст

<i>Вступ</i>		9
 ЧАСТИНА ПЕРША		
ВИЗНАЧЕННЯ РОЗВ'ЯЗКИ		
<i>Розділ 1</i>	Що таке розв'язка	13
<i>Розділ 2</i>	Ні, це не розв'язка	23
 ЧАСТИНА ДРУГА		
ЧОМУ МИ ПРАГНЕМО РОЗВ'ЯЗКИ		
<i>Розділ 3</i>	Нам болить	35
<i>Розділ 4</i>	Ми розлючені	47
<i>Розділ 5</i>	Ми відчуваємося безпомічними	58
<i>Розділ 6</i>	Ми хочемо прощення	72
<i>Розділ 7</i>	Це просто етап знайомого циклу	87
 ЧАСТИНА ТРЕТЯ		
У ПОШУКАХ РОЗВ'ЯЗКИ		
<i>Розділ 8</i>	Окреслити наміри	109
<i>Розділ 9</i>	Нам треба поговорити (або ні)	123
<i>Розділ 10</i>	Оцінити результат	145

ЧАСТИНА ЧЕТВЕРТА

КОЛИ РОЗВ'ЯЗАЛОСЯ НЕ ТАК, ЯК ГАДАЛОСЯ

<i>Розділ 11</i>	Коли варто відпустити	163
<i>Розділ 12</i>	Прийняти прийняття	179
<i>Розділ 13</i>	Розв'язка після смерті	198
<i>Висновки</i>	Жити далі	211
<i>Подяки</i>		219
<i>Про автора</i>		221

Вступ

«**Я**кби ж мені тільки вдалося завершити все як слід...»
Чи ви чули від когось останнім часом такі слова? Чи, може, й самі їх промовляли? Припускаю, що так. Мабуть, саме тому ви й вибрали цю книжку.

Що ж, зі мною теж таке траплялося. Саме цю скаргу я чув найчастіше за двадцять років роботи в галузі психічного здоров'я. Клієнти приходять у терапію, щоб упоратися з горем, втратою роботи, завершенням стосунків, родинною кризою, приголомшливим діагнозом. І, незалежно від запиту, всі вони часто ставлять те саме запитання: «Як мені розставити крапки над і, як дійти до розв'язки?».

Що спадає на думку від згадки про розв'язку? Можливо, завершення романтичних стосунків? Після розриву людям зазвичай хочеться сказати кілька прощальних слів, висловити почуття, спробувати збагнути, що сталося, закінчити стосунки «раз і назавжди» (чи зрозуміти, що є шанс їх зберегти). Чи, може, слово «розв'язка» навіває думки про смерть близької людини. Помираючи, люди майже завжди залишають по собі неказані слова й нерозв'язані вузли, незалежно від того, були ваші стосунки з ними здоровими чи поламаними. Звісно, нам хочеться дійти до розв'язки, навіть якщо — *особливо* якщо — це неможливо.

Проста істина про розв'язку полягає в тому, що часом нам вдається поставити останню крапку, а інколи — ні. Відмова від потреби шукати доконаність у ситуації, де це здавалося

життєво важливим — однак виявилось нездійсненим, — іноді надає крила! Саме в цьому і є сила розв'язки: на нас впливає і її наявність, і її відсутність.

Тому я й написав цю книжку. Накопичивши за довгі роки роботи багато розмов про розв'язку, я усвідомив, що майже всі певної миті замислюються про неї, проте лише одиниці дістаються суті питання. У цій книжці я поясню, що таке розв'язка, чому ми хочемо все як слід завершити і що робити, коли це не вдається. (Увага, спойлер: у більшості випадків нам таки не вдається.)

Підозрюю, ви купили цю книжку не тому, що хотіли легкого пляжного читива. Певно, ви вибрали її, бо шукаєте розв'язку певної ситуації і не знаходите її. Якщо це так, знайте: я глибоко вам співчуваю, і ваш вибір для мене є честю. Я хочу і навіть ставлю собі за мету, щоб, прочитавши наступні розділи, ви знайшли для себе дещо цінне: думку, приклад, інсайт, які можна буде застосувати в житті, щоб упевнено розставити крапки над і чи, навпаки, зрозуміти, що настав час покинути все як є. Життя не завжди дає нам бажане, однак, якщо ми готові зяти урок, часто воно дає саме те, що потрібно.

Мої розмови про розв'язку були цілющими й болісними, сповненими суму, фрустрації, злості, страху і водночас полегшення, щастя, щирої радості й надії. Сподіваюся, на сторінках цього видання ви знайдете практичні поради й підтримку, які допоможуть розібратися з розв'язкою чи її нестачею. Я давно мріяв допомогти комусь своїми словами — і тепер ця мрія здійснюється. Можливо, колись ви розкажете мені, чим була корисна для вас ця книжка. І може, для мене це теж стане своєрідною розв'язкою.

ЧАСТИНА ПЕРША

ВИЗНАЧЕННЯ РОЗВ'ЯЗКИ

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Що таке розв'язка

У галузі психічного здоров'я — а саме там я працюю — деякі розмови звучать на повторі. Всі клієнти та клієнтки, які звертаються до мене на терапію, — особистості з унікальним життєвим досвідом, баченням життя й цілями, а проте певні теми проходять через наші сеанси червоною ниткою. Одна з них — розв'язка. І хоч усі мої клієнти дуже різні, інколи з їхніх вуст вилітають однакові слова:

«Мені бракує ясності...»

«Він завинив мені прощальну розмову».

«Чому вона тікає від остаточного завершення?»

А деякі слова вилітають навіть дуже часто:

«Мені потрібно поставити крапку в цій ситуації!»

Але що означає «доходити до розв'язки, доконаності, завершеності», «поставити крапку» і чому нам так це потрібно? Хоч як часто ми говоримо про розв'язку, дати визначення цьому процесу навдивовижу непросто. У буквальному сенсі слово «розв'язка» (closure) вказує на завершення — романтичних чи професійних стосунків або, у найжахливішому разі, життя. Проте концепція розв'язки складніша. Насправді річ не у власне завершенні, а радше в розв'язанні проблеми, що виникає знов і знов.

Як зрозуміти, що ви прагнете розв'язки?

Ось кілька ознак. Можливо, ви...

- намагаєтеся поговорити з людиною і з'ясувати, що між вами сталося;
- прокручуєте в голові фрази, намагаючись подумки пояснити комусь, як почуваєтеся (а в процесі проживаєте багато складних почуттів через вигадану вами чи *бажану* відповідь);
- уявляєте, якими стануть ваші стосунки з певною людиною, коли ви зрештою «нормально поговорите»;
- фантазуєте про те, як почуватимуться ваші кривдники, коли ви нарешті напосядетеся на них за все, що вони зробили.

Або, наприклад, ви хочете...

- повернутися до «правильних» стосунків, де кожен братиме й віддаватиме порівну;
- нарешті отримати те, чого інша людина вас свідомо чи не-свідомо позбавляє;
- скинути з душі камінь і позбутися нарешті провини, здобувши прощення, або, навпаки, почути слова «пробач мені» (і вирішити, хочете ви пробачати чи ні);
- здобути визнання й повагу за свої зусилля.

Якщо якесь із цих тверджень відгукується у вашому серці, ймовірно, ви прагнете розв'язки.

У ЯКИХ СИТУАЦІЯХ МИ ПРАГНЕМО РОЗВ'ЯЗКИ

Часом краще навести один приклад, ніж дати сто визначень. Тож ось кілька узагальнених історій з моєї практики, у яких клієнти розповідають, чому прагнуть доконаності.

Аллі розійшлася з хлопцем після двох років стосунків. Напруження наростало протягом кількох останніх місяців, проте Аллі досі точно не розуміє чому. Сам розрив стався раптово, під час сварки, яка призвела до того, що обоє учасників захотіли вийти зі стосунків. Аллі та її тепер уже колишній хлопець

переписувалися звідтоді кілька разів, просто щоб дізнатися одне в одного, як справи. Вона просить його про зустріч — хоче обговорити все, що сталося, — однак він не погоджується. «Але мені потрібна якась прощальна розмова, — пояснює Аллі. — Чому ж він від неї відмовляється?» Аллі відчуває душевний біль, прагне прощення, а також гнівається...

Томмі нещодавно скоротили після п'яти років роботи. Вони з начальником не завжди знаходили спільну мову, і той неодноразово критикував Томмі, коли був незадоволений його результатами. Але загалом Томмі здавалося, що стосунки в них нормальні. Одного дня його викликали до відділу кадрів і повідомили про скорочення. Начальника в офісі не було, тож Томмі зібрав речі й пішов. Він надіслав начальникові чимало електронних листів із проханням поговорити, однак той не відповідав. «Він мусить принаймні пояснити, за що мене звільнили, — переконаний Томмі. — Невже я не маю права на ясність?» Томмі фрустрований, боїться майбутнього та сповнений почуття кричущої несправедливості.

Аманда має хронічне захворювання і багато років ходила до тієї самої лікарки. Вона не перебільшує, заявляючи, що любить її. Разом вони пройшли важкі часи, і Аманда особливо цінувала можливість вільно ділитися всім, що в неї на думці. Минулого тижня Аманда отримала листа, де зазначалося, що її сімейна лікарка завершила практику, і повідомлялося ім'я людини, яка відтепер вестиме Аманду. Жінка в розпачі. «Соромно визнавати, — говорить вона на сесії, — але я сподівалася, що лікарка хоча б попроситься зі мною й поділитися контактами. Мені було б так само сумно через те, що вона перестає працювати, але я бодай відчувала б якусь завершеність». Аманда засмучена й розчарована, а також остереігається можливих складнощів на початку спілкування з новим лікарем...

У мене є ще багато інших історій про прагнення розставити крапки над і — і з життя клієнтів, і з власного досвіду. Деякі з цих історій мають щасливий фінал, а деякі — навпаки, проте всі вони ілюструють наше прагнення доконаності.

Значні життєві події — розрив стосунків, втрата роботи, смерть — найімовірніше, активують бажання підбити підсумки. Але я хочу зазначити, що наша внутрішня потреба завершеності така сильна, що проявляється в усіх аспектах життя, навіть у відносно незначних ситуаціях.

Ось кілька прикладів.

Ви на бігу залітаєте до аптеки по рецептурні ліки. Чекаєте своєї черги, оплачуєте замовлення, вискакуєте геть. Раптом усвідомлюєте, що не відповіли фармацевтові, який усміхнувся й подякував вам. Ви хвилюєтеся, що вас можуть сприйняти за нечемну людину. Сподівається, що коли наступного разу зазирнете сюди, на місці буде той самий фармацевт і тоді вже ви проявите всю свою чемність. Навіть зважуєте, чи не повернутися й не перепросити за поспіх. А отже — шукаєте завершення комунікації.

Або, скажімо, ви були на зустрічі з колегами й обговорювали якийсь проект. І от, коли ви описували проблему, над якою сушите голову, один зі співрозмовників урвав вас на середині речення й запропонував розв'язання, яке ви саме і збиралися змалювати. Ви нічого не кажете, бо загалом це дрібниці, але почуваетесь скривджено. Чи варто було відповісти колезі просто під час зустрічі? Чи краще було поговорити особисто? Піти до начальника? Зрозуміло одне: ситуацію не вдасться відпустити, не замкнувши кола. Рій запитань у вашій голові — точна ознака того, що ви намагаєтеся це зробити.

ДО ВИЗНАЧЕННЯ РОЗВ'ЯЗКИ

Як я вже сказав, розв'язку складно визначити точно, але зроблю, що зможу. Я асоціюю розв'язку з емоційним станом завершеності та ясності. Розв'язана ситуація позбувається підвішеності та двозначності. Ви отримали відповіді на свої запитання, хоча й не факт, що вони вам подобаються. Коли ситуація зависає в незавершеному стані, ви думаєте про неї часто, з певною одержимістю, намагаючись розібратися, чому